



Mediációról kamaszoknak



Kedves Érdeklődő Fiatal!

Ezzel a rövid összefoglaló kiadvánnyal egy hatékony alternatív vitarendezési módot, a mediációt mutatjuk be. Bizonyára te is tapasztaltad már a környezetekben, akár otthon vagy az iskolában, hogy konfliktusok voltak, vannak és lesznek is. Ez így van jól, mert nem vagyunk egyformák.

Habár legtöbbször békés úton megoldódnak a nehéz helyzetek, tanulunk és fejlődünk a megtapasztalt szituációk által, hogyan kommunikáljunk másokkal és hogyan reagáljunk egy-egy feszült helyzetben nyugodtan. A kivétel erősíti a szabályt, amikor ezek a konfliktusok nem oldódnak meg békésen, higgadt kommunikációval, akkor nézeteltérések következhetnek be. Ilyen helyzet lehet, ha válnak a szüleid, nehéz a kapcsolattartás a különélő szülőddel vagy nem jössz ki jól azzal a szülőddel, testvéreddel, akivel együtt élsz.

Megoldásképpen ebben a kiadványban kínálunk segítséget a konfliktusrendezés kapcsán, hogy mi is történik a szülők válásánál vagy azt követően. Emellett arról is találsz információt, hol és kitől kérhetsz segítséget.

Tulipán Ágnes és Orosz Melinda, mediátorok

I. MI A MEDIÁCIÓ?



A mediáció egy vitarendezési mód, amiben a felek a konfliktust úgy rendezik, hogy egymást kölcsönösen meghallgatják, és ebben egy külső szakember támogatja őket.

Ha a nézeteltéréseinket megfelelően tudjuk kezelni, akkor a közös megoldás egy előrevivő, mindenki számára elfogadható helyzet lesz. Az ellentétek alapja legtöbbször, hogy nem látjuk, hogy mire lenne szüksége a másik félnek vagy mi magunk nem tudjuk jól kifejezni mire van igazán szükségünk.

A mediáció menetéről részletesen a szülőknek szóló kiadványban olvashatsz. Viszont van pár dolog a mediációval kapcsolatban, amiről jó ha tudsz, hogy átgondolhasd, milyen konfliktusok esetén juthat eszedbe, hogy mediációt kérj.

Fontos, hogy tudd, akkor kérhetsz mediációt, ha a konfliktusban te vagy az egyik fél.

- Biztonságos és semleges környezetben történik a beszélgetés.
- A mediációban önkéntes a részvétel.
- Nem fognak helyetted dönteni.
- A mediáció segít meghallgatni egymást.
- A mediátor felszínre hozza, és segíti megfogalmazni a felek valódi szükségleteit, érdekeit, nem ad tanácsot, ötletet, nem dönt, nem fogalmaz meg véleményt.
- A mediátor figyel arra, hogy mindkét fél el tudja mondani, amit szeretne, egyensúlyt tart.
- Segíti a helyzet és egymás nézőpontjainak megértését, ezáltal újfajta, kreatív megoldások kerülnek előtérbe.

NEKED AJÁNLUJUK A MEDIÁCIÓT:

- ha belátható időn belül megoldást szeretnél (ez lehet pár hét);
- fontos a titoktartás;
- fontos, hogy egy jó kommunikáció kiépülhessen közted és a másik fél között, akivel konfliktusban vagy;
- szeretnéd megérteni a másik embert, de azt is, hogy ő is megértsen téged;
- türelmesen meg tudod hallgatni a vitapartnered, ebben segít a mediátor is;
- ti akartok döntést hozni a vitákban;
- a hosszú távú megoldást keresed.

Amennyiben már a nézeteltérés olyan súlyos vagy úgy érzed a másik féllal nem tudsz jól kommunikálni, akkor fontos, hogy ne maradj egyedül. Ebben lehet segítségére valamelyik szülőd, tanárod vagy akár az iskolai szociális segítő az iskolában.

II. MI TÖRTÉNIK, HA VÁLNAK A SZÜLEID ÉS MEDIÁCIÓBAN VESZNEK RÉSZT?



Nem könnyíti meg a helyzetet, hogy a válást gyakran heves érzelmek, bizalomvesztés, csalódottság, félelem, tehetetlenség érzés kísérik. Ezt a gyerekeknek a legnehezebb megérteniük és megélniük. Aggódnak, hiszen mindkét szülőjüket szeretik, sok kérdés, bizonytalanság merülhet fel bennük ilyenkor. Ez egy folyamat, melyhez fontos lehet külső segítség a család minden tagjának, mert fel kell dolgozni a veszteséget és egy újfajta egyensúlyt, életmódot kell kialakítani.

Minden téged érintő ügyben jogod van elmondani a véleményedet. A felnőtteknek meg kell hallgatniuk téged, és meg kell fontolniuk azt, amit mondasz. Ha úgy érzed ez nem történik meg, keress valakit, akiben megbízol és kérd a segítségét (az ingyenes lehetőségeket a kiadvány végén találod).

MEDIÁCIÓS HELYZETEK VÁLÁS ESETÉN

1. VÁLÁSI MEDIÁCIÓ

Ha válnak a szüleid és a vitás kérdéseket mediáció segítségével szeretnék rendezni, természetes, hogy kíváncsi vagy, mi zajlik ezeken a beszélgetéseken, döntéseik téged is érintenek.

A válásnál alapvetően a két szülőnek kell megállapodnia, nem a te feladatod igazságot tenni a szüleid között. Mindkét szülődre szükséged van és ebben a helyzetben is lehetőséget kell teremteniük, hogy olyan döntést hozzanak, ami neked a legjobb. Amikor a felnőttek döntéseket hoznak, figyelembe kell venniük azt, hogy ezek a döntéseik hogyan hatnak rád.

Téged érintő kérdések lehetnek: tanulmányaid, szakkörök, szabadidő eltöltése, továbbtanulás, nevelési – és együttélési szabályok, ami otthonra vonatkozik, valamint a zsebpénz is. Attól függetlenül, hogy a mediáció folyamatában nem vagy jelen, kérdéseket tehetsz fel a szüleidnek és elmondhatod nekik, hogy te mit szeretnél.

Amennyiben a szüleid megállapodtak mediációban a vitás kérdésekben, azt az egyezséget a bíróságra be tudják nyújtani. Ha elmúltál 12 éves, akkor a bíróságon megkérdezhetnek, ha elmúltál 14 éves nyilatkozatsz is. A bírósági eljárásban nem kötelező részt vened. Bízatsz a szüleidben és a szakemberekben, hogy a legjobbat akarják neked.

2. CSALÁDI MEDIÁCIÓ ELVÁLT SZÜLŐKKEL

Általában a szülő kér segítséget, ha állandósult a vita, veszekedés otthon. Amikor a szülő azt érzi kicsúszott a kezéből az irányítás, eljött az ideje, hogy szakember segítségét kérje. Felmerül a kérdés, melyik segítő szolgáltatás lenne a legeredményesebb a család számára: családterápia vagy mediáció.

Ha elcsúszott közted és a szüleid között a kommunikáció, félreértitek egymást, vagy már nem is beszéltek, akkor jó megoldás lehet a közvetítés vagy hivatalos néven mediáció. Gyakori témák lehetnek: házimunka be- és felosztása, közös programok, tanulmányi előmenetel, továbbtanulás, zsebpénz, időbeosztások, kommunikáció a különélő családtaggal, szabadidő, testvérkonfliktus stb.

Attól, hogy szüleid már külön élnek, még mindketten aggódnak érted. A te problémád mindkét szülőnek egyformán fontos és ha nincs közöttük feszültség, akkor az egész család részt vehet a mediációs beszélgetéseken, ahol a mediátor biztonságos keretek között segíti a beszélgetést. Itt mindenki el tudja mondani mit gondol, hogy érzi magát (veszekedés, minősítés nélkül) mire van szüksége ahhoz, hogy jól érezze magát a családban. Minden családtag elmondhatja a maga ajánlatait, mit tud hozzátenni a jobb együttműködéshez, mit vár el a többiektől. A családi feladatok elosztása nagy terheket tud levenni az egyes családtagokról. A szüleid – akkor is, ha külön élnek – mindketten felelősek érted. A fiatalabb gyerekeket is meghallgathatják, akkor is, ha az alap problémának nem részesei.

Ha a résztvevők számára elfogadható megállapodás születik, megindul egy előre vivő folyamat, amelyben, minden egyes szereplő nyertesnek érezheti magát.

A mediációban fontos, hogy egyenrangú félként veszel részt a beszélgetéseken és elmondhatod a véleményed, kifejezheted mire van szükséged. Általában több alkalmas beszélgetés szükséges ahhoz, hogy minden kérdésben minden fél számára kielégítő megállapodás születhessen. A végén létrejöhet egy írásbeli megállapodás, ami konkrét helyzetekben meghatározza az együttműködést. Csak olyan megállapodás kerül aláírásra, amiben minden résztvevő egyetért.

A fentebb leírt szituációban a szüleiddel/testvéreddel veszel részt a problémák megoldásában. Tovább bonyolítja a helyzetet, ha már mozaikcsaládban éltek.

MIT NEVEZÜNK MOZAIK CSALÁDNAK?

Mozaikcsaládnak azt nevezzük, ha az elvált szülőknek új párja lesz (nevelőapa, nevelőanya) és együtt élnek. Neked ebbe az új családba kell beilleszkedned, elfogadni a nevelőszülőt és esetleg annak gyerekeit. Születhet féltestvéred is.

Ebben az új családban sokféle konfliktushelyzet lehetséges:

- néha úgy érzed, már kevésbé szeretnek;
- a nevelőszülő szerinted indokolatlanul beleszól a te nevelésedbe vagy a saját gyerekeit részesíti előnyben, a te szülőd neki ad igazat;
- egyáltalán nem jössz ki a mostohatestvéreiddel;
- eddig külön szobád volt, most meg kell osztanod a testvéreddel vagy egy számodra idegen gyerekekkel;
- a hétfélig programokat nélküled találják ki és neked kell alkalmazkodnod;
- csak hétfélig tudtok találkozni a különélő szülőddel, a párjának a gyerekei és a féltestvéred, pedig velük él, úgy érzed őket biztos jobban szereti.

Ez akkor is egy bonyolult helyzet, ha csak az egyik szülődnek van új családja, de még nehezebb, ha két helyen kell megfelelned ezeknek a megváltozott körülményeknek.

Ebben a bonyolult helyzetben a nagyszülők is érintettek lehetnek:

- például nem tudsz velük találkozni;
- vagy a nagyszüleid minősítik az egyik szülődet, ezért haragszol rájuk.

Konfliktus lehet még az új családtagok tágabb családjával is, mert elvárják, hogy jó kapcsolatod legyen velük, de te vagy a másik szülőd ezzel nem ért egyet.



Ebben az esetben is kérheted a konfliktus rendezését mediációval. (Hangsúlyozzuk, hogy a saját problémáddal tudsz mediációt kérni.) Jelezheted a szüleidnek is vagy az iskolai segítőnek, hogy segítsen megszervezni. Lehet, hogy csak a szüleiddel vettek részt a mediációban, de lehetséges, hogy mindkét részről a teljes család jelen van a megbeszéléseken.

3. SZÜLŐ- GYEREK MEDIÁCIÓ KÜLÖNÉLŐ SZÜLŐKKEL

Nem mindig az egész család vesz részt a mediációban, előfordulhat, hogy csak te és az egyik szülőd. Ez főként olyankor van, ha a szülők külön élnek és neked csak egyikükkel van konfliktusod.



Például:

- a hivatalos kapcsolattartás, amit kisebb korodban állapított meg a bíróság, neked már nem felel meg;
- több időt szeretnél a barátaiddal tölteni, de az egyik szülőd ezt nem érti meg;
- a tanulmányaid miatt nem szeretnél hetente egyik és másik szülőnél lenni, mert az egyik helyszín messze van a különóráidtól;
- azzal a szülővel van konfliktusod, akivel együtt élsz;
- az egyik szülőd különféle okokra hivatkozva akadályozza, hogy a másik szülővel kapcsolatot tarts, vagy nem annyit, mint szeretnél.

Ezeknél is segíthet a mediáció biztonságos légköre, hogy el tudd mondani mit szeretnél, mi fontos neked. A mediátorok segítenek, hogy át tudjátok fogalmazni a nehéz kérdéseket, illetve, hogy indulatok nélkül tudjátok megfogalmazni egymásnak, hogy kinek mi a fontos annak érdekében, hogy jobb legyen a kapcsolatotok.

4. GYEREK-GYEREK MEDIÁCIÓ MOZAIK CSALÁDOKBAN

Előfordulhat, hogy valamelyik testvéreddel, mostohatestvéreddel annyira elmérgeződött egy helyzet, hogy nem tudod elképzelni sem, hogy újra szóba állj vele. Úgy érzed, ő bánt téged, kölcsönösen bántjátok egymást, rivalizáltok, csúnya dolgokat terjeszt a hátad mögött. Mindkét fél sértett, egyedül nem tudjátok rendezni a konfliktust.

Ha egy vagy több gyerekkel, fiatalal van konfliktusod, a születek engedélye is kell a vita rendezéséhez írásban, de ha szeretnétek, akár jelen is lehetnek a mediációban résztvevőként, vagy csak megfigyelőként.



Ilyen esetben is keresheted az iskolai szociális segítő, aki megszervezi a mediációt köztetek és a szülőiddel is megbeszéli a helyzetet. Kérheted a szülődet, hogy vegye fel a kapcsolatot az iskolai szociális segítővel, ha neked nincs hozzá bátorságod vagy nem tudod hol találod őt.

III. HOVÁ FORDULHATSZ SEGÍTSÉGÉRT, INFORMÁCIÓÉRT?

Bár legtöbbször a felnőttek szokták kezdeményezni a mediációt, te is kérhetsz segítséget vitás helyzetekben: ha válnak a szüleid, nem értenek meg, ha iskolai konfliktusod van akár tanárral, akár diákkal.

Minden iskolában elérhető az iskolai szociális segítő szakember, aki meghallgat és elmagyarázza, hogyan tudod igénybe venni a mediációt. Akár a szüleiddel is felveszi a kapcsolatot, akikkel rendezni szeretnél egy konfliktust.

Segítséget kérhetsz – nem csak mediációval kapcsolatban – az alábbi szervezeteknél:

- iskolában megkeresheted az iskolai szociális segítőt, ha a te iskolában nincs akkor a továbbiakban;
- a Család- és Gyermejkölési Központban, a járásközpontban vagy Budapesten a kerületekben, ahol élsz – ingyenesen;



- a mediáció igénybe vehető magánúton is, alapítványoknál, szervezeteknél fizetős szolgáltatásban;
- a KékVonal Gyermekkrízis telefonon: 116-111 (ingyenesen hívható országosan 0-24 órában, de emailt is írhatasz vagy chatelhatsz) → www.kek-vonal.hu/igy-segitunk/a-116-111-segelyvonaltol
- A gyermekjogokról itt olvashatsz bővebben: www.unicef.hu/gyermejjogok

Bízunk abban, hogy hasznosnak találtad az információkat, és látod a lehetőséget arra, hogy a vitákat mediációval is lehet rendezni. Ezzel a kiadvánnyal szeretnénk volna bemutatni számodra, hogy milyen megoldási lehetőségek lehetnek a szüleid válása vagy az azt követő időszakban. De a legfontosabb üzenet, hogy ne érezd magad egyedül egy nehéz helyzetben, és tudd, hogy segítséget kérhetsz!

.....

Készült az "Innovációk támogatása
a gyermekvédelemben" (BM-21-E-0015) projekt
keretében a Budapest Főváros II. Kerületi
Önkormányzat Család- és Gyermekjóléti Központ
"Külön élünk – Együtt nevelünk II."
modellprogramjának részeként. 2022.

Szerzők: Orosz Melinda, Tulipán Ágnes
Szakmai lektor: Bacsó Flóra
Diák lektor: Zs. Tóth Kincső
Grafikus: Kapitány Eszter

.....